

**Question** : Est-ce que certains d'entre vous ont eu à prendre des compléments alimentaires pour favoriser leur récupération pendant les périodes d'entraînement? Mon médecin m'a prescrit du BION 3 suite à des blessures à répétition. Mais je ne sais pas si cela peut avoir une influence positive ou néfaste avec la greffe!!! Et les médecins de suivi sont injoignables en ce moment!  
J'aimerais connaître votre expérience en la matière?

**Réponse du diététicien Stanislas Trolonge** : Bion 3 est un complément alimentaire à base de vitamines hydrosolubles et liposolubles, oligo-éléments, et souches probiotiques. Il s'agirait de mieux connaître le type de « blessures à répétition » : fracture de fatigue, tendinites, contractures.... Différentes causes alimentaires peuvent étayer l'étiologie de ces troubles.

Pour revenir au bion 3 « adultes » j'imagine !

-les vitamines hydrosolubles et liposolubles vont jouer différents rôles :  
-activateurs d'enzymes pour l'utilisation de l'énergie que vous apportez pour couvrir vos dépenses (majorées par l'activité physique) : rôle notamment des vitamines du groupe B et C (hydrosolubles)  
- les vitamines liposolubles apportées par les graisses auront pour la vitamine A : un rôle antioxydant notamment pour la peau, la vitamine D permettra une meilleure absorption du calcium et la vitamine E est aussi un puissant antioxydant qui protège vos cellules de l'oxydation (« vieillissement ») généré par des efforts de longue durée.

Donc sur ce point là : cette complémentation est intéressante cependant les dosages sont très importants : compte tenu du fait qu'ils ne prennent pas en compte l'apport alimentaire

Notamment sur la vitamine A et D : il est indispensable de ne pas les associer à d'autres compléments de vitamines A et D ou d'une consommation d'aliments régulièrement riches en vitamine A notamment (foies, + d' 1 fois par semaine)

Les oligo-éléments sont cependant très intéressants, nous en sommes sûrement carencés dans notre population française, ils notamment dépendant de la proximité avec le littoral (fruits de mer) et d'une alimentation riche en céréales complètes, légumes . Le fer participe à l'oxygénation de vos cellules et donc de vos muscles, les sportifs d'endurance en sont régulièrement carencés, **le magnésium est primordiale pour la récupération**, c'est un co-facteur du système de protection (antioxydant) de votre organisme tout comme le sélénium.

Très bon point ,cependant au contraire des vitamines citées précédemment , les apports semblent faibles par rapport aux besoins sous-estimés.

Les probiotiques sont des souches de bactéries qui ont pour objectif de coloniser vos intestins afin de réguler votre transit, améliorer l'assimilation des nutriments en autres. Si votre alimentation est pauvre en probiotiques ( peu de fromages , ou laitages fermentés , peu de végétaux , pas de levure de bière) : la flore bactérienne est déséquilibrée, des « mauvaises souches » peuvent se développer favorisant les infections , mauvaise assimilation, diarrhées, constipation ...

Bon point pour BION 3 a défaut ici encore d'en apporter trop eu :  $10^7$  contre  $10^9$  pour la majorité des autres compléments alimentaires.

**Pour synthétiser :**

- au préalable il est nécessaire d'avoir une alimentation riche en fruits et légumes pour tamponner l'acidité produite à l'effort, assurer les besoins accrus en vitamines et antioxydants et protéger vos cellules, qui oxydées sont plus fragiles (fatigue, blessure, difficulté à se régénérer) :

- de plus votre statut de greffé vous oblige également à protéger vos cellules, vos organes avec des antioxydants : à vous, légumes et fruits, huile d'olive et de colza, fruits oléagineux et céréales complètes.
- Une hydratation suffisante : au moins 2 l /jour + 1l par heure d'entraînement

IL existe de meilleurs compléments alimentaires avec une composition plus intéressante en oligoéléments ( Ergysport) , riches en vitamines antioxydantes ( Ergy sport stim) , pour les prébiotiques : Ergyphilus Confort / ces compléments font parti d'une gamme de produit Nutergia qui fait parti des 2 principaux laboratoires de compléments alimentaires ( avec Pilege pour respecter l'équité commerciale) ; je connais cependant mieux les produits Nutergia.

**A retenir :**

- Revoir son alimentation et donc allez voir un diététicien-nutritionniste du sport (de préférence)

- Bion 3 c'est bien mais il y a mieux
- Buvez beaucoup !

J'espère avoir répondu à vos attentes